Le lange lavable ça le change

Guide pratique

VILLE DE NAMUR

Édito

Madame,

Monsieur,

Un enfant produit de la naissance à l'âge de l'acquisition de la propreté près d'une tonne de déchets. Pour un seul enfant, le processus de fabrication des langes jetables nécessite outre de grandes quantités de cellulose, des centaines de litres d'eau, du pétrole brut pour fabriquer les plastiques et des additifs chimiques. Il existe pourtant une alternative aux couches jetables traditionnelles : les couches lavables.

Au travers de ce guide pratique, je vous invite à découvrir les nombreux avantages tant sur les plans économique et sanitaire, qu'environnemental de ce système, ainsi que de nombreux conseils d'utilisation et des témoignages de mamans utilisatrices.

Bonne lecture !

Alain DETRY

Échevin de l'Environnement

TABLE DES MATIÈRES

I^ÈRE PARTIE : DÉCOUVRIR UNE ALTERNATIVE AUX COUCHES JETABLES TRADITIONNELLES 5

Les couches jetables traditionnelles 5
1. Les couches jetables : un savant dosage de matières diverses 5
2. Un souci environnemental 5
3. Du côté santé 5
4. Un coût important 5

Les couches lavables 6
1. Naturellement… 6
2. Alléger l'impact environnemental 6
3. Du côté santé 6
4. Pour votre portefeuille 6

Les obstacles à l'utilisation des couches lavables 7
1. Une alternative méconnue du public 7
2. Des idées reçues 7

II^ÈME PARTIE : LES COUCHES LAVABLES 8

La couche lavable : fiche d'identité 8

Quel modèle choisir ? 8
1. Les couches classiques 8
2. Les couches tout en un 10
3. La couche tout en deux 11

Quelle matière choisir ? 11
1. Le coton 11
2. Le bambou 11
3. Le chanvre 11
4. Le tencel 11

Les accessoires 12
1. Le feuillet de cellulose 12
2. La doublure ou insert 12
3. Le seau à couches 12
4. Le sac filet à linge sale 12
5. Le sac à couches 12

Choisir la bonne taille 13

Les gammes de prix 13

Comment langer bébé avec une couche lavable ? 14
1. Le matériel nécessaire 14
2. Comment changer bébé ? 14
3. Que faire de la couche sale ? 15
4. Éviter les fuites 15

Le lavage des couches 16
1. Avant le premier emploi 16
2. Trempage ou pas ? 16
3. Instructions de lavage 17
4. Produits de lessive 18
5. Les taches 18
6. Le séchage 18

Le lavage des culottes de protection et des accessoires 19
1. Les culottes de protection 19
2. Le sac pour couches sales 19

Les problèmes rencontrés et les solutions 19

IIIÈME PARTIE : LES ROUGEURS CHEZ BÉBÉ 20

Les causes des rougeurs 20
Quelques conseils 21

IVÈME PARTIE : QUESTIONS PRATIQUES 22

Comment s'organiser lors des déplacements ? 22
Langes lavables et garde de mon bébé ? 22
1. Garde à domicile 22
2. Garde à l'extérieur 22

VÈME PARTIE : DES PARENTS NAMUROIS TÉMOIGNENT 23

Première partie

DÉCOUVRIR UNE ALTERNATIVE AUX COUCHES JETABLES TRADITIONNELLES

LES COUCHES JETABLES TRADITIONNELLES

1. Les couches jetables : un savant dosage de matières diverses

Les couches jetables comprennent un savant dosage de matières diverses. On peut citer :

- 1/3 de pâte à bois blanchie au chlore
- 2/3 de plastique
- Du polyacrylate de sodium (polymère absorbant jusqu'à 80 fois sa masse en eau) : poudre qui à l'état sec peut provoquer des irritations des yeux et des voies respiratoires.
- De nombreuses substances chimiques dont certaines molécules sont absorbées par la peau et qui se concentrent en priorité dans les cellules graisseuses où elles séjournent pendant une longue durée.

2. Un souci environnemental

Les textiles sanitaires représentent 9% des déchets domestiques et les couches à elles seules en constituent 4%. Pour la Belgique, les chiffres sont estimés à 700 millions de couches/an. Chaque enfant produisant à lui seul environ une tonne de déchets entre sa naissance et 2 ans ½ (âge moyen de la propreté), soit un volume de 35 m³.

Les couches jetables posent des problèmes sur le plan environnemental, tant au niveau de leur fabrication que de leur traitement après utilisation. En effet, les couches jetables produisent 60 fois plus de déchets solides que les couches en tissu. De plus, elles nécessitent 3,5 fois plus d'énergie, 2,3 fois plus d'eau, 8,3 fois plus de matières premières non renouvelables et 90 fois plus de matières renouvelables pour leur fabrication. Il faut en moyenne 4 arbres et demi pour fabriquer les couches d'un seul enfant. Chaque couche jetable nécessite une tasse de pétrole brut pour en produire le plastique. Ceci représente, pour un seul enfant, 25 kg de matière plastique, obtenus à partir de 67 kg de pétrole brut. Les couches jetables nécessitent également l'apport de chlore pour le blanchiment de la pâte à bois. Enfin, il convient d'ajouter les coûts liés à la distribution des couches vers les détaillants du monde entier.

3. Du côté santé

Pendant 2 ans et demi, le bébé porte une couche 24h/24. La couche devient ainsi le «vêtement» principal du bébé.

Les couches jetables, malgré leur haut pouvoir absorbant, ne protègent pas les fesses de bébé de l'érythème fessier. Les irritations sont causées par l'humidité sur la peau de l'enfant, mais également par la chaleur, la décomposition de l'urine en ammoniaque et surtout les bactéries. Le tout emballé dans un plastique étanche. Plus le temps de macération est prolongé, plus le risque est augmenté. La seule solution consiste à changer souvent la couche, ce que les couches jetables n'incitent pas à faire, principalement parce qu'elles semblent sèches, mais aussi à cause de l'importance de leur coût. La présence de parfums et d'agents conservateurs dans les couches jetables peut également les rendre agressives pour les peaux sensibles.

La température scrotale augmente fortement chez les bébés et les enfants portant des couches jetables : la température est en moyenne supérieure d'un degré par rapport à celle constatée avec des couches en coton. Ce phénomène pourrait être à l'origine d'une des causes de diminution de la fertilité rencontrée dans la population masculine.

4. Un coût important

6 changes par jour la première année et 5 changes par jour entre 1 an et 2 ½ ans (âge moyen de l'acquisition de la propreté), cela représente près de 5.000 langes. Au vu du prix moyen (0.25 €) d'une couche jetable de marque, il en coûtera de l'ordre de 1.230 €, auquel il faut ajouter le prix nécessaire à leur élimination (on considère en général 160 sacs biodégradables de 25 L, soit 40 €).

Une moyenne de 1.270 € est ainsi dépensée par enfant entre sa naissance et 2 ans ½, sans compter le talc, les pommades et les divers produits de soin parfois nécessaires.

LES COUCHES LAVABLES

Le principe des couches lavables modernes est simple, c'est leur image qui est archaïque. Les couches lavables sont très faciles à utiliser. La différence essentielle avec les couches jetables réside dans le fait qu'il suffit de les laver pour les réutiliser et ainsi faire une économie substantielle. Elles peuvent être lavées avec le reste du linge et être séchées en machine. Leur utilisation est donc tout à fait compatible avec une vie professionnelle active.

1. Naturellement…

Le système de couche le plus utilisé est fait de matières naturelles douces, confortables et agréables à porter (coton bio ou non, chanvre, bambou), pareil à un vêtement préformé et simple à mettre, il ne contient pas d'additifs chimiques.

Les couches lavables se ferment par velcros ou boutons-pressions et possèdent des élastiques aux cuisses et à la taille. Elles sont très absorbantes, leur capacité d'absorption variant selon les modèles qui peuvent s'adapter à chaque bébé et aux besoins de chaque famille.

Des feuillets de cellulose biodégradables glissés dans le fond de la couche permettent de récupérer les selles, de les composter ou de les jeter aux toilettes. Une culotte de protection imperméable et respirante se met au-dessus de la couche à laquelle on peut éventuellement ajouter une doublure pour une plus grande absorption.

2. Alléger l'impact environnemental…

Comme mentionné précédemment, le processus de production des couches jetables nécessite de nombreuses matières premières et leur élimination est extrêmement dommageable pour l'environnement. Le recours aux couches lavables permet d'économiser des matières premières et de réduire les quantités de déchets produites. L'impact écologique lié à l'utilisation des couches lavables par rapport aux couches jetables est donc moindre même en tenant compte des dépenses énergétiques et en eau nécessaires à leur entretien.

3. Du côté santé

Les couches lavables de par leur composition en fibres naturelles permettent à la peau de respirer et donc de réduire les érythèmes fessiers.

Les enfants portant des couches lavables acquièrent habituellement plus rapidement la propreté que ceux utilisant des couches jetables. L'âge moyen d'acquisition de la propreté pour les couches lavables est de 2 à 2,5 ans tandis qu'il est de 2,5 à 3 ans pour les couches jetables.

4. Pour votre portefeuille

Bien qu'il existe diverses marques et prix sur le marché, en considérant en moyenne l'utilisation de 6,5 couches par jour entre la naissance et 2 ½ ans, les coûts peuvent être estimés comme suit :

- 20 couches préformées taille S et 15 couches taille L : 420 €
- Culottes de protection : 80 €
- Accessoires (papier de protection, inserts…) : +/- 100 €
- Coûts de lavage (eau, électricité, produits) : +/- 200 €

Il vous en coûtera donc environ 800 €, soit une économie de plus de 400 € pour un seul enfant !!! Si vous procédez au séchage en machine, l'économie sera ramenée à 300 €.

Si l'investissement au départ est plus important, il est possible de s'équiper au fur et à mesure. De plus, les couches lavables pouvant s'utiliser pour plusieurs enfants, les coûts peuvent encore être réduits.

De par sa composition et ses caractéristiques, la couche lavable constitue donc une solution plus économique, plus durable, plus saine, tout en étant pratique et confortable.

Trucs et astuces

- Pour réduire l'investissement, il est possible d'acheter du matériel de seconde main sur des sites de vente en ligne.
- Les parents peuvent aussi déposer une liste de naissance originale contenant des langes lavables.

LES OBSTACLES À L'UTILISATION DES COUCHES LAVABLES

1. Une solution méconnue du public

Malgré leur intérêt en matière de gestion durable de l'environnement et de consommation responsable, les couches lavables modernes restent méconnues du public. Mais les mentalités changent. Les pouvoirs politiques prennent conscience des avantages et mettent progressivement en place des incitants et des campagnes d'information.

2. Des idées reçues

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le temps consacré à l'entretien des couches n'est pas tellement plus important que celui consacré à l'achat et à l'évacuation des couches jetables.

Changer l'enfant ne demande pas plus de temps que pour un lange habituel. Le feuillet avec les selles est jeté avec son contenu dans les toilettes. Les couches sales sont lavées idéalement 3 fois par semaine avec le linge clair à 40 ou 60°. Sèches, les couches sont rangées sans être repassées.

Le temps nécessaire aux activités annexes du change varie fortement selon le mode de vie des personnes et la disposition du logement. Le plus simple est de disposer tout le matériel nécessaire au change du bébé au même endroit (poubelle, seau pour les couches, couches…).

L'achat des couches lavables peut se faire en une seule fois lors de la naissance de l'enfant ou être étalé dans le temps, vous épargnant ainsi la corvée régulière d'achat de volumineux paquets de couches jetables dans votre supermarché.

Utiliser des couches lavables ne nécessite donc pas plus de temps que pour des couches jetables, c'est surtout une question d'organisation.

Certaines expériences ont été encouragées dans d'autres pays :

- Aux U.S.A, les premiers services de location de couches ont débuté il y a 30 ans. De nouvelles marques de lavables se développent. Les campagnes d'information et les commerces en ligne se multiplient. Environ 10% des ménages font appel à un service de nettoyage de couches.
- En Allemagne, des aides du gouvernement sont apportées aux familles qui utilisent des couches lavables. 7% des ménages allemands font appel à un service de nettoyage de couches.
- En Angleterre, des campagnes de sensibilisation auprès du public, dans les hôpitaux et les crèches sont lancées. 8% des bébés anglais utilisent ces couches.
- En Autriche, à Vienne, les couches lavables sont utilisées dans toutes les crèches de la Ville.
- Plus près de chez nous, en Flandre, de nombreuses communes offrent une aide financière pour l'achat de couches lavables.
- En région bruxelloise, une opération pilote a permis à deux crèches bruxelloises de fonctionner avec des langes lavables.
- Toujours en région bruxelloise, il existe un service de location et de lavage de couches (ECO-TRIBU), destiné aux parents.
- En Wallonie, une dizaine de communes octroient une prime à l'acquisition de langes lavables. La Ville de Namur fut pionnière en la matière en octroyant, dès le 1er janvier 2006, ce type de prime. Pour toute information, consultez le site **www.environnement-namur.be**.

Deuxième partie

LES COUCHES LAVABLES

FICHE D'IDENTITÉ

- **La partie en contact avec la peau :** elle doit être la moins irritante possible, elle peut être hydrophobe et avoir un effet « fesses au sec » (polaire, suédine…). Il est cependant recommandé de placer une protection en papier destinée à recueillir les selles.
- **Le noyau absorbant de la couche :** il peut être en coton, chanvre, bambou, microfibre…
- **La partie imperméable et protectrice du lange :** elle peut être en polyuréthane, en polaire ou en laine.

QUEL MODÈLE CHOISIR ?

Plusieurs critères sont à prendre en considération : le prix, la facilité d'emploi, l'utilisation dès la naissance ou plus tard, premier ou dernier enfant, le temps de séchage, la fréquentation d'un milieu d'accueil… Chaque famille a ses propres besoins. Certaines s'orientent vers un seul type de couche tandis que d'autres optent suivant les circonstances vers plusieurs modèles.

Les couches lavables existent en plusieurs tailles. Cependant, on peut également trouver des couches « taille unique » qui s'adaptent de la naissance à l'acquisition de la propreté. S'équiper en couche « taille unique » est plus économique, mais ces langes s'ajustent moins bien à l'enfant. Étant plus souvent utilisés, le risque d'usure et de diminution de l'efficacité est plus important. Si l'on s'équipe pour le dernier enfant ou lorsque bébé est presque propre et qu'un autre enfant est prévu, cette solution peut cependant s'avérer avantageuse.

La couche multi-tailles s'ajuste mieux à la taille et à la morphologie de bébé. La forme et les élastiques garantissent un meilleur ajustage et donc une meilleure efficacité contre les fuites, sans gros volume aux fesses.

Au niveau de l'absorption, certaines couches sont plus absorbantes que d'autres. Certaines plus fines seront utilisées pour la journée tandis que d'autres plus épaisses seront utilisées pour la nuit ou les longues siestes. Elles sont très utiles pour les enfants qui urinent beaucoup surtout la nuit.

Lorsque bébé est en âge de propreté, il existe également des culottes d'entraînement qui permettent d'éviter les petits accidents.

Trucs et astuces

- N'hésitez pas à acheter des modèles et des marques différents, qui vous aideront à trouver des couches adaptées aux siestes et aux nuits.
- Participez aux réunions d'information gratuites proposées régulièrement par les fournisseurs.
- Testez différents modèles en achetant ou en louant un pack «découverte».

1. Les couches classiques

Ces couches n'étant pas étanches, elles nécessitent le port d'une culotte de protection imperméable.

1.1 La couche basique

Pour un nouveau-né, qui bouge peu, qui ne prend pas la position debout, qui ne s'impatiente pas pendant le change et qui ne fréquente pas un milieu d'accueil, des couches basiques (à plier ou à nouer) peuvent tout à fait convenir. Ce modèle étant le plus économique, le change du nouveau-né étant plus fréquent, il permet de ne pas investir dans les petites tailles qui sont utilisées très peu de temps. Leur placement est moins facile, moins rapide et requiert une certaine habitude. En posséder quelques exemplaires est intéressant en cas de change fréquent et pour éviter la rupture de stock en couches propres. Si l'enfant fréquente un milieu d'accueil, ces couches ne sont pas conseillées.

La couche à plier se ferme avec une attache non blessante pour l'enfant (snappy). L'épingle à nourrice est à éviter.

couche à plier

couche à nouer

1.2 La couche préformée

La couche préformée possède des élastiques aux cuisses et à la taille. Ceux-ci forment d'excellentes barrières anti-fuites. La couche se ferme soit par une bande velcro (pour les multi-tailles), par boutons pressions (pour les tailles uniques) et parfois par un système de lacets (en petite taille). Ce système garantit la meilleure protection contre les fuites.

couche preformée velcro

couche preformée pressions

couche preformée lacets

1.3 La culotte de protection

La culotte de protection lavable est une culotte imperméable, respirante et constituée :

- d'une large bande velcro sur la partie antérieure pour la fermeture ou de boutons pressions ;
- d'élastiques à la taille ;
- d'élastiques et goussets aux cuisses.

Les attaches sont très pratiques et permettent un très bon ajustement grâce aux velcros qui ferment la culotte de protection. Elle existe en plusieurs tailles pour s'adapter du nouveau-né au bébé de 15 kg et plus.

LES MATIÈRES

EN POLYURÉTHANE LAMINÉ

- Sa face extérieure est de couleur blanche, colorée ou à motifs.
- Le polyuréthane laminé est doux et laisse respirer la peau du bébé tout en assurant une imperméabilité.
- Elle peut être lavée en machine jusqu'à 60°, peut également passer au séchoir à linge à basse température mais sèche aussi très rapidement à l'air libre.
- Les soufflets aux cuisses garantissent un effet anti-fuite.

EN LAINE

- Elle peut être lavée en machine sur le programme laine, avec de la lanoline pour conserver ses qualités imperméables.
- Elle régule naturellement la température de l'enfant : chaude en hiver et fraîche en été.
- Même si son entretien est plus délicat, elle est intéressante pour les longues nuits, pour remédier à certaines irritations et pour les peaux sensibles des nouveaux nés.
- Il existe également des versions de culotte en laine à enfiler.

Trucs et astuces

Si vous hésitez entre deux tailles de culottes de protection, choisissez la taille supérieure. Et si elle est un peu grande, n'hésitez pas à coudre une petite pince pour réduire temporairement le tour de cuisse et de taille. Pince que vous enlèverez dès que cela s'avèrera nécessaire. En moyenne, il faut compter environ trois culottes de protection par taille. Mais tout dépend du système choisi et de votre choix personnel.

2. Les couches tout en un

Ce système est le plus proche du lange jetable. Le change est réalisé en une seule manipulation.

2.1. La couche à poche

Elle est composée d'une partie imperméable (à l'extérieur) et d'une partie intérieure (en suédine ou micro-polaire le plus souvent) à l'intérieur de laquelle on glisse des inserts adaptés à la forme de la couche. Simple à mettre à l'enfant, elle sèche rapidement. Il peut cependant sembler fastidieux de mettre et d'enlever les inserts à chaque lavage.

2.2. La couche intégrale

Tous les tissus du lange sont cousus ensemble (partie imperméable et absorbante). Ce système est simple à mettre mais long à sécher et plus délicat à l'entretien. Une seule barrière anti-fuites est présente, le modèle doit être adapté à la morphologie de l'enfant.

3. La couche tout en deux

Il s'agit d'une culotte à l'intérieur de laquelle on insère (par boutons pressions) une couche préformée adaptée. Ce système allie sécurité de la couche préformée et simplicité d'utilisation. Son coût est cependant plus important.

QUELLE MATIÈRE CHOISIR ?

Plusieurs matières sont disponibles sur le marché. Les couches ne sont pas exclusivement composées d'une seule matière, on retrouve bien souvent différentes matières en mélange.

1. Le coton

Il se présente sous forme de flanelle ou d'éponge. Optez pour du coton cultivé de manière écologique car le coton cultivé de manière traditionnelle est un gros consommateur d'engrais, de pesticides et d'eau. Son coût est relativement peu élevé.

2. Le bambou

Cette matière est très absorbante et respirante, elle possède des propriétés antibactériennes et antifongiques naturelles. Son coût est cependant plus élevé. Le séchage est plus lent que pour le coton car la fibre est plus dense.

3. Le chanvre

Cette matière est très absorbante, résiste bien à l'usure et possède des propriétés antibactériennes et antifongiques naturelles. Sa culture nécessite peu de pesticides et d'engrais chimiques. Son coût est cependant plus élevé. Le séchage est plus lent que pour le coton car la fibre est plus dense.

4. Le tencel

Le Tencel® est une fibre naturelle extraite de la pulpe du bois d'eucalyptus. Le Tencel pourrait être fabriqué à base de bambou ou de tout autre cellulose de bois mais c'est l'eucalyptus qui produit la fibre de meilleure qualité, avec une moindre quantité de déchets. Son toucher et son aspect rappellent la soie.

La présence de matières synthétiques (polyester) permet de réduire le temps de séchage de la couche et la rend plus solide. On le retrouve aussi en mélange avec d'autres matières comme le coton ou le bambou.

Le polyester est aussi utilisé comme matière absorbante vu son temps de séchage très court et son effet voile au sec. Son prix est souvent plus élevé qu'une couche en coton.

LES ACCESSOIRES

1. LE FEUILLET DE CELLULOSE

Le feuillet non tissé en cellulose de bois (papier de protection) est placé sur la couche avant de la fermer sur les fesses de bébé. Ce feuillet permet de retirer plus facilement les matières solides contenues dans la couche. Il est blanchi à l'eau oxygénée et se dégrade à 100% dans les toilettes ou le compost. Il se présente sous la forme d'un rouleau de papier toilette prédécoupé, mais dont le feuillet est plus grand et beaucoup plus résistant que le papier toilette ordinaire pour ne pas se déchirer sous les fesses mouillées de bébé.

Avantages

- Les matières fécales n'étant pas stockées avec les couches sales, la production d'odeurs est moindre.
- Les matières fécales sont traitées avec les eaux usées.
- La couche est peu salie ce qui facilite son entretien.

2. LA DOUBLURE OU INSERT

Une doublure en tissu peut être ajoutée à n'importe quel type de couche pour obtenir une plus grande absorption. Elle est utile pour les siestes, les nuits ou les longs déplacements. Cette doublure est soit préformée soit à plier. Elle existe en coton, en bambou, en polyester ou en chanvre. Un linge (ou carré) en tétra plié peut également faire office de doublure. Vu l'épaisseur, il sera plutôt réservé pour la sieste ou la nuit.

3. LE SEAU À COUCHES

Des seaux spéciaux avec anses sont proposés dans les boutiques vendant des couches lavables, mais on peut aussi utiliser des seaux quelconques à couvercle. Autre solution, les poubelles à pédale classiques qui sont généralement dotées d'un seau en plastique amovible (attention cependant aux anses trop souples et trop fines qui peuvent casser sous le poids de l'eau).

Il peut être avantageux de choisir un seau haut et fin, de manière à pouvoir verser son contenu dans la machine sans devoir toucher les couches ou de prévoir un sac filet à linge sale dans le fond du seau afin de transférer le filet plein dans la machine.

Il est de toute façon préférable de choisir un récipient spécifique pour les couches souillées de manière à ne pas mouiller le reste du linge.

4. LE SAC FILET À LINGE SALE

Le sac filet à linge sale se présente comme un sac pour linge délicat mais en plus grand. On le place dans le seau à couches avant d'y placer les couches. Il est surtout très utile lorsqu'on fait pré-tremper les couches dans de l'eau avant de les laver car il permet de transférer plus facilement les couches dans la machine au moment du lavage. Il doit être laissé ouvert dans la machine à laver afin que les couches puissent en sortir et être brassées correctement.

5. LE SAC À COUCHES

Le sac à couches sales est un sac imperméable et respirant (comme les culottes de protection), ressemblant à un sac de piscine et qui permet de contenir les couches souillées. Il se ferme par un cordon et peut ainsi être suspendu. Il se révèle très utile pour les déplacements ou lorsque l'enfant est gardé à l'extérieur (famille, gardienne).

CHOISIR LA BONNE TAILLE

Article	Taille	Poids
Couche lavable	Unique	3-15 kg
	Small	3-9 kg
	Large	9-15 kg
Culottes de protection	Small	3-5 kg
	Medium	5-10 kg
	Large	9-15 kg

LES GAMMES DE PRIX

Article	Taille	Coton (bio)	Chanvre	Bambou	Tencel
Couche préformée	Unique	12 € à 15 €	17 €	15 € à 18 €	15 € à 18 €
	Small	11 € à 13 €	15 € à 17 €	13,50 € à 15 €	12 €
	Large	12 € à 13 €	15 € à 17 €	13,50 € à 15 €	13 €
Culottes de protection	Taille	Polyuréthane	Laine	Polaire	
	Small	8,5 € à 13,5 €	14 € à 24 €	15 € à 17 €	
	Medium	8,5 € à 13,5 €	15 € à 25 €	15 € à 17 €	
	Large	8,5 € à 13,5 €	16 € à 26 €	15 € à 17 €	
Article	Taille	À poche	Intégrale		
Couche tout en un	Unique	22 € à 26 €	18 € à 25 €		
	Small	21 € à 23 €	13 € à 25 €		
	Large	21 € à 23 €	13 € à 25 €		
Article	Taille				
Couche tout en deux	Unique	15 € à 25 €			
	Small	15 € à 25 €			
	Large	15 € à 25 €			

COMMENT LANGER BÉBÉ AVEC UNE COUCHE LAVABLE ?

1. Le matériel nécessaire

Pour changer bébé, vous avez besoin de la couche préformée et de la culotte de protection ou de la couche tout en un.

Vous aurez aussi besoin :

- d'une doublure pour plus d'absorption (pour la sieste, la nuit...) ;
- d'un papier de protection, pour préserver la couche des selles éventuelles ;
- de produits pour nettoyer les fesses de bébé ;
- d'un sac imperméable pour mettre les couches sales, d'un seau à couches ou de tout autre conteneur prévu à cet effet.

2. Comment changer bébé ?

Le lange tout en un se pose comme un lange jetable. Pour les couches en 2 parties suivez la méthodologie décrite ci-dessous.

Placez la couche sur le matelas de change et la doublure sur celle-ci. Ajoutez un papier de protection. Il permet de retenir les selles et de les jeter directement dans les toilettes. Posez bébé sur la couche ouverte. Rabattez la couche sur le ventre de bébé et fermez celle-ci en ajustant les velcros de chaque côté.

Placez la culotte de protection sur le matelas de change. Placez bébé sur la culotte ouverte et rabattez la culotte sur la couche, les velcros ou les boutons-pressions face à vous. Ajustez ceux-ci de chaque côté ainsi que la culotte pour que rien ne dépasse de celle-ci. Veillez à ce que les élastiques des cuisses soient éloignés de la couche. Sinon, gare aux fuites !

La culotte de protection doit toujours être bien ajustée et à la bonne taille. Si elle devient trop petite, n'hésitez pas à passer à la taille supérieure. Ne mettez pas de body ou de vêtements trop serrés au dessus de la culotte de protection car le coton absorbe l'humidité et les vêtements risquent d'être humides.

3. Que faire de la couche sale ?

Si le papier de protection est souillé, jetez-le directement dans les toilettes. S'il est juste mouillé d'urines, il peut être lavé et réutilisé plusieurs fois (2 ou 3 fois).

En fonction de la méthode choisie (avec ou sans trempage), rincez la couche et mettez-la à tremper dans un seau avec de l'eau et quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé ou de lavande vraie, un peu de vinaigre… ou mettez-la telle quelle dans le seau ou le sac à couches.

À chaque change, vous devrez renouveler l'opération jusqu'au moment du lavage. Si vous utilisez la méthode avec trempage, pensez à changer régulièrement l'eau du seau et lavez au minimum tous les 3 à 4 jours. Si vous choisissez la méthode à sec, lavez au minimum tous les deux jours.

4. Éviter les fuites

Afin d'éviter les fuites de selles et d'urines, il convient de suivre quelques conseils.

Lavage des couches - absorption

Assurez-vous que les couches aient été lavées au moins deux à trois fois avant leur première utilisation. Changez bébé souvent, surtout au début lorsque les couches n'ont pas encore atteint leur capacité maximale d'absorption (comptez en moyenne 10 lavages). N'utilisez pas d'adoucissant ou de lessives grasses (savon de Marseille ou d'Alep) lors du lavage, ceux-ci diminuent la capacité d'absorption.

Fréquence de change

Il suffit de changer la couche aussi souvent que nécessaire. Au début, la fréquence suivra celles des tétées. Quand votre bébé urinera d'une manière plus importante, n'hésitez pas à ajouter une doublure même durant la journée si vous constatez qu'il mouille sa couche trop rapidement.

Ajustement

La couche, la doublure et le papier ne doivent pas déborder de la culotte imperméable. Celle-ci doit dépasser de la couche d'environ 1 cm. Vous devez pouvoir passer facilement un doigt entre la peau de bébé et le bord de la culotte de protection. Les élastiques de la culotte de protection doivent être éloignés des élastiques de la couche elle-même.

Évitez de mettre des vêtements trop serrés. Si le body est trop juste, ne fermez pas les boutons pressions ou passez à la taille supérieure.

Taille

La couche doit être maintenue contre la peau de votre bébé. Il ne faut pas d'espace libre entre la peau et la couche car la fonction anti-fuites aux cuisses ne pourrait se faire. Pour le confort de bébé, il ne faut pas non plus qu'elle serre trop aux cuisses. Couche et culotte doivent donc être adaptées au poids et à la morphologie de votre bébé.

Sieste et nuit

Pour la nuit, la sieste ou de longs parcours sans change, il est indispensable d'ajouter une doublure en plus de la couche. Celle-ci vous garantira une plus grande absorption. Si cela ne devait pas suffire, ajoutez-en une deuxième.

Le choix de la couche de nuit peut être différent de celui de la couche de jour : matière plus absorbante, couche plus épaisse.

LE LAVAGE DES COUCHES

1. Avant le premier emploi

Laissez tremper vos couches et doublures durant une nuit dans de l'eau froide afin d'éviter que les couches ne rétrécissent. Ensuite, lavez-les deux ou trois fois à 40 ou 60°. Il n'est pas nécessaire de les faire sécher entre-temps. Pour rappel, les couches n'atteignent leur capacité d'absorption maximale qu'après 10 lavages.

2. Trempage ou pas ?

Certains parents préfèrent prélaver, d'autres font tremper. À vous de choisir la méthode qui vous convient le mieux. Pour vous aider à faire votre choix, voici les avantages et inconvénients de ces deux méthodes. Dans les deux cas, utilisez un conteneur spécifique pour vos couches sales.

2.1 Méthode avec trempage

Cette méthode consiste à faire tremper les couches à partir du moment où vous changez la couche souillée, jusqu'au moment du lavage. L'eau de trempage sera de préférence une eau déjà usagée (eau du bain du bébé, eau de pluie…)

Les avantages

Les couches étant souillées, les éventuelles taches laissées par les selles ne sèchent pas et s'enlèvent plus facilement. Aucun prélavage n'est nécessaire. Vous éviterez également la présence de moisissures. De plus, cela permettra à l'urine de se diluer dans l'eau, ce qui aidera à prolonger la durée de vie de vos couches.

Les inconvénients

La manipulation d'un seau rempli d'eau et de couches.

La méthode

Si des selles sont présentes dans la couche, jetez-les dans les toilettes avant de mettre la couche dans le seau. Aucun rinçage n'est nécessaire.

Faites tremper vos couches dans un seau à couches comprenant de l'eau et 6 à 8 gouttes d'huiles essentielles de lavande vraie ou d'arbre à thé (ou moitié/moitié). Cette façon de faire limite les odeurs et désinfecte naturellement les couches. Anti-infectieuse, l'huile de l'arbre à thé possède des propriétés antifongiques, antibactériennes et antivirales. L'huile essentielle de lavande est antiseptique et insecticide. Les huiles essentielles n'étant pas solubles dans l'eau, utilisez un dispersant comme du savon ou un peu de lessive liquide, du lait…

À la place des huiles essentielles, vous pouvez ajouter ¼ de tasse de vinaigre ou de bicarbonate de soude mais soyez prudent car le vinaigre peut abîmer (faire fondre) les élastiques des couches préformées. Vous pouvez aussi n'utiliser que de l'eau seule. Afin d'éviter les mauvaises odeurs, vous devrez changer l'eau tous les jours.

Après trois à quatre jours maximum, versez l'eau contenue dans le seau dans les toilettes et déposez les couches dans la machine à laver. Pour faciliter cette opération, utilisez un sac filet à linge sale. Il se place comme un sac poubelle dans le seau. Il est important de le laisser ouvert dans la machine pour que les couches puissent en sortir et être ainsi bien brassées lors du lavage. Essorez pour éliminer l'excès d'eau souillée et procédez ensuite en suivant les instructions de lavage.

2.2 Méthode sans trempage

Cette méthode consiste à stocker les couches souillées dans un conteneur sans ajouter d'eau.

Les avantages

Vous ne manipulez pas de conteneur rempli d'eau et de couches sales.

Les inconvénients

Sans trempage, les taches laissées par les selles sont plus difficiles à enlever. Il est vivement recommandé de laver à 60° et d'effectuer d'office un prélavage de temps à autre.

La méthode

Pour les selles liquides, vous avez plusieurs possibilités :

- Soit vous rincez systématiquement les couches avant de les stocker dans le conteneur et versez de temps en temps quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé ou de lavande ou des deux directement sur les couches sales pour les désinfecter.
- Soit vous laissez les selles liquides dans la couche que vous stockez telle quelle. Au moment de laver en machine, programmez un prélavage à froid pour décoller les déchets, puis un lavage à 60°.

De façon générale, utilisez le plus souvent possible les feuillets de cellulose qui permettent d'éliminer un maximum de selles.

Pour les selles plus moulées, utilisez le feuillet qui éliminera la totalité ou presque des selles.

Dans les deux cas, les couches seront lavées tous les deux jours afin d'éviter qu'elles ne retiennent de mauvaises odeurs ou ne moisissent.

Avant le lavage, vous devrez également faire un trempage en machine. Un essorage est effectué préalablement au cycle de lavage pour éliminer l'urine et les selles. Procédez ensuite en suivant les instructions de lavage.

3. Instructions de lavage

Les couches peuvent être lavées avec le linge de maison. Dans ce cas, n'oubliez pas de fermer les velcros avant de les mettre dans la machine pour ne pas abîmer le reste du linge ainsi que le velcro lui-même. Le réflexe est à acquérir dès que l'on retire la couche souillée.

Si l'enfant est malade ou si des taches sont persistantes, les couches peuvent être lavées à 90°. Cependant, pour des raisons d'économie d'énergie et pour ne pas raccourcir la durée de vie des couches (velcros et élastiques), préférez les programmes à 60°.

Trucs et astuces

- Utilisez le niveau maximal d'eau dans votre machine à laver pour assurer le rinçage complet des couches car tout résidu de détergent diminue l'efficacité des couches.
- N'oubliez pas de déplier vos couches avant de les laver afin de permettre un lavage complet. Si vous utilisez le sac filet à linge sale, laissez-le ouvert afin que les couches puissent en sortir durant le lavage et être ainsi correctement lavées.
- Ajoutez, à l'occasion, 1/2 tasse de vinaigre au premier cycle de rinçage afin d'éliminer tout résidu de détergent. Cette pratique sert à désodoriser, désinfecter et blanchir. N'ajoutez pas le vinaigre au dernier rinçage, car ceci aurait l'effet contraire. Vos couches pourraient devenir malodorantes. Soyez attentif à ne pas utiliser de vinaigre en trop grande quantité, car il risque de dissoudre les élastiques de vos couches.
- Faites un cycle supplémentaire d'essorage après le lavage afin de réduire le temps de séchage (jusqu'à 25% !).

4. Produits de lessive

Il est conseillé d'utiliser des lessives douces et écologiques. Le produit de lessive idéal doit être biodégradable, de pH neutre, sans phosphate, sans nitrate, sans parfum et sans chlore (Ecover, Sonett, Ulrich, Biotop, noix de lavage…).

Évitez les savons naturels tels que le savon de Marseille qui laisse une pellicule sur les couches et diminue ainsi le pouvoir d'absorption.

Lavez les couches avec une quantité moindre de détergent que celle recommandée par le fabricant. C'est surtout le cas pour les produits traditionnels et les produits de lessive sous forme de poudre. Plus vous utilisez de produit, plus vous aurez de résidus dans votre linge et dans l'environnement. Les bébés ayant généralement la peau sensible, ces résidus peuvent les irriter.

Des allergies peuvent être aggravées et/ou déclenchées par des agents se trouvant dans de nombreuses lessives du commerce. Évitez les lessives contenant des enzymes, car ceux-ci peuvent être à l'origine d'irritations de la peau.

Trucs et astuces

- Utilisez des balles de lavage qui amélioreront mécaniquement le lavage des langes. Attention, leur action use cependant plus vite le linge.
- N'ajoutez jamais d'eau de javel, ni d'agents blanchissants (sauf oxygène actif). Ils abîment la fibre naturelle, réduisent la douceur et la qualité d'absorption de la fibre en laissant des résidus toxiques sur la couche. De plus, ils sont nocifs pour l'environnement et la peau.
- N'utilisez pas d'adoucissants (liquides ou en feuilles), ils laisseront un résidu cireux sur les couches et inserts qui réduira leur effet absorbant. Pour que votre linge sente bon, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (lavande, orange...) mélangées à votre lessive directement dans le bac prévu pour le produit lavant.

5. Les taches

Évitez l'utilisation de crèmes à base d'huile animale surtout de poissons (inotiol par exemple) qui se fixent de manière irrémédiable sur vos couches ou inserts.

Utilisez un papier de protection pour récolter les selles.

Faites tremper les couches de manière à ne pas laisser sécher les taches de selles.

Vous pouvez aussi utiliser un détachant à l'oxygène actif mais en vous référant aux instructions d'utilisation.

Dans tous les cas, ne vous inquiétez pas trop pour les taches. N'oubliez pas que ce ne sont que des couches !
Une tache ne signifie nullement que la couche soit sale.

6. Le séchage

La meilleure méthode pour sécher vos couches est de les suspendre sur la corde à linge en plein soleil. En plus, de sécher vos couches rapidement, le soleil blanchit naturellement les couches et inserts. À défaut, séchez vos couches à l'intérieur sur un étendoir.

Il arrive souvent que les couches soient un peu rêches. Pour qu'elles retrouvent leur douceur et souplesse, frottez-les les unes contre les autres quand elles sont sèches ou plus simplement, utilisez une double couche et frottez la surface de la couche qui sera en contact avec la peau de votre bébé. Vous pouvez également mettre brièvement la couche dans le sèche-linge pour l'adoucir.

La majorité des culottes de protection, couches et doublures peuvent aller au sèche-linge mais le séchoir raccourcit leur durée de vie, surtout à haute température. Vous pouvez aussi ajouter une serviette de bain sèche dans le sèche-linge avec les couches, ce qui réduira le temps de séchage.

Évitez le repassage qui durcit la fibre.

LE LAVAGE DES CULOTTES DE PROTECTION ET ACCESSOIRES

1. Les culottes de protection

1.1 Aération

Si la culotte de protection n'est pas souillée, il n'est pas nécessaire de la changer ni de la laver après chaque utilisation. Il suffit de la rincer régulièrement à l'eau et de l'aérer. Pendant que l'une s'aère, l'autre est portée par votre bébé. Suspendez-la face intérieure vers l'extérieur. Un lavage une à deux fois par semaine est largement suffisant.

1.2 Lavage

Vous pouvez laver la culotte de protection en polyuréthane à la main ou en machine (maximum 60°) avec le reste de vos couches. N'oubliez pas de fermer les velcros pour ne pas les endommager.

Pour les culottes de protection en laine, lavez-les à la main ou utilisez le programme laine. Pensez à les imperméabiliser tous les 3 à 4 lavages, avec de la lanoline.

Les produits de lessive agressifs et les résidus de ces produits peuvent abîmer les culottes et raccourcir leur durée de vie. Il est donc préférable de les laver avec des produits nettoyants doux. N'utilisez pas d'eau de Javel, ni d'agents blanchissants et n'ajoutez pas de vinaigre à l'eau de trempage pour ne pas abîmer la matière imperméable et les élastiques.

1.3 Séchage

Les culottes de protection en polyuréthane sèchent rapidement à l'air libre. Elles supportent le sèche-linge à température moyenne, mais cette pratique réduit leur durée de vie, surtout à haute température.

Évitez le séchage prolongé au soleil d'été ou sur radiateur pour ne pas endommager les élastiques et le polyuréthane. Les culottes de protection en laine seront également séchées à l'air libre.

2. Le sac pour couches sales

Le sac pour couches sales se lave de préférence sur l'envers à la main ou en machine, à maximum 60° tout comme les culottes de protection. Il sèche très vite à l'air libre mais peut également passer au sèche-linge à température basse à moyenne afin de ne pas l'endommager.

LES PROBLÈMES RENCONTRÉS ET LES SOLUTIONS

De façon générale, n'abandonnez pas dès le premier problème rencontré mais renseignez-vous auprès de votre fournisseur. Voici quelques situations rencontrées et les solutions adaptées :

Problèmes pouvant apparaître	Propositions de solutions
Fuite durant les siestes	◉ Évitez les vêtements trop serrés. ◉ Achetez d'autres modèles de langes plus adaptés à la morphologie de l'enfant. ◉ Utilisez des langes classiques durant les siestes. ◉ Ajoutez un insert supplémentaire ou un tétra plié pour les siestes.
Langes humides	◉ Modifiez votre programme de séchage. ◉ Choisissez une matière séchant plus rapidement.
Taches récurrentes	◉ Utilisez des balles de lavage et diminuez la quantité de langes dans la cuve de la machine. ◉ Optez pour la méthode par trempage des langes souillés. ◉ Effectuez un essorage supplémentaire.
Sentiment d'avoir les mains dans les selles	◉ Achetez des feuilles de protection plus épaisses.

Troisième partie

LES ROUGEURS CHEZ BÉBÉ

LES CAUSES DES ROUGEURS

Les enfants qui portent des couches lavables ont rarement des rougeurs ou érythèmes fessiers. La fréquence de change est plus importante car les parents se rendent compte plus facilement du fait que la couche est mouillée. Il arrive malgré tout que des rougeurs apparaissent. Elles peuvent être de diverses origines.

- Contrairement aux couches jetables, les couches lavables ne contenant pas de gel absorbant, les bébés sont mouillés. Au moment de la transition entre couches jetables et lavables, des rougeurs ou petits boutons peuvent donc apparaître au niveau du siège de votre enfant. Ces rougeurs ou boutons sont transitoires et disparaîtront d'eux-mêmes. Vous pouvez éventuellement mettre une crème douce sur le siège.

- L'utilisation excessive de produits de lessive ou un mauvais rinçage peut occasionner des rougeurs. Soyez attentifs au rinçage, à la quantité et à la qualité du produit lessiviel employé. Utilisez de préférence une lessive douce pour la peau.

- Si l'eau a une teneur élevée en calcaire, utilisez un anticalcaire ou du vinaigre pour éviter que le calcaire ne puisse se déposer sur les couches et irriter la peau de votre bébé en se mélangeant à l'urine.

- Supprimez les adoucissants, la plupart sont irritants pour la peau.

- L'utilisation de produits de soins peut être irritante pour la peau du bébé (crème protectrice, lingettes…). Changez de produit ou essayez de vous en passer. Utilisez plutôt des produits naturels ou des huiles végétales (amande douce, olive, germe de blé…).

- Vérifiez le bon positionnement du papier de protection ou essayez sans.

- Si la couche est souvent trempée, n'hésitez pas à changer régulièrement votre bébé. C'est le meilleur remède contre les rougeurs.

- Si des rougeurs apparaissent autour de la taille et des cuisses, la culotte de protection peut être trop serrée. Sa taille doit toujours être adaptée à la taille et à la morphologie de l'enfant. Ni trop serrée pour éviter les rougeurs, ni trop large pour éviter les fuites. La culotte doit dépasser de la couche d'environ 1 cm.

- Si au lever, votre enfant a les fesses rouges, il est possible que votre bébé ne supporte pas l'humidité prolongée. S'il ne fait pas ses nuits, changez-le quand vous le nourrissez. Sinon, utilisez des doublures synthétiques (polaire, polyester) à placer dans la couche à la place du papier de protection. Très pratiques, certaines doublures absorbantes sont conçues avec une face coton et une face synthétique.

- Pendant la poussée dentaire, les selles du bébé peuvent être irritantes et provoquer des rougeurs. Les selles peuvent aussi être rendues plus acides par l'alimentation de bébé ou celle de maman lorsque l'enfant est allaité.

- L'utilisation occasionnelle de couches jetables (vacances, …) provoque parfois des irritations.

QUELQUES CONSEILS

- Pour éviter les rougeurs, il est recommandé de changer l'enfant toutes les 4 heures, mais certains doivent l'être plus fréquemment (toutes les 3 heures voire moins). Il est inutile de le réveiller la nuit pour le changer. Ajoutez plutôt une double couche voire deux afin d'augmenter la capacité d'absorption ou choisissez un modèle de couche plus absorbant.
- Si vous allaitez, quelques gouttes de lait maternel sur les rougeurs aideront à la cicatrisation.
- Laissez les fesses de bébé à l'air le plus souvent possible.
- Utilisez une crème pour les rougeurs à base de produits naturels (par exemple : la pâte de Lassar). Des produits vendus en pharmacie peuvent aussi s'avérer efficaces.
- Utilisez une protection en soie bourrette. Elle s'utilise à la place du papier de protection. Elle ne diminue pas l'humidité mais semble encourager la guérison.
- En cas d'érythèmes fessiers à répétition, les culottes de protection en laine véritable peuvent s'avérer très efficaces car elles laissent totalement respirer la peau et régulent la chaleur de la couche. C'est la manière la plus saine et la plus naturelle de changer bébé.
- Lorsqu'il y a des selles, enlevez le plus gros avec du papier toilette. Un gant de toilette avec un peu d'eau (un savon doux n'étant pas toujours nécessaire) est aussi efficace qu'une lingette et plus économique. Nul besoin de crème protectrice si la peau est saine.
- Utilisez des huiles végétales douces, telles que l'huile d'amande douce, l'huile de germe de blé ou l'huile d'olive… qui permettent non seulement de nettoyer mais aussi de nourrir la peau tout en douceur.
- Réalisez vos lingettes personnelles à partir de tissus doux à placer dans un petit conteneur. Une solution composée d'eau, d'un peu de savon doux, d'huile végétale (amande douce, olive…) ainsi que de quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé ou de lavande vraie vous permettra d'obtenir des lingettes prêtes à l'emploi, sans nocivité pour bébé et économiques.
- Ne remontez pas trop la culotte vers l'arrière. Ce mauvais positionnement pourrait créer des marques rouges.
- Si le problème de rougeurs persiste, faites appel au médecin ou au pédiatre pour vous conseiller et vous prescrire le produit adapté à la situation.

Quatrième partie

QUESTIONS PRATIQUES

COMMENT S'ORGANISER LORS DES DÉPLACEMENTS ?

Lorsque vous partez en balade, prenez le matériel nécessaire pour langer bébé tout comme vous le feriez avec du jetable. Emportez un sac en plastique ou un sac pour couches souillées respirant et imperméable ainsi que des lingettes en tissu le cas échéant. Vous nettoierez les couches à domicile. En ce qui concerne les selles, vous pouvez les laisser dans la couche jusqu'au retour soit les jeter dans les toilettes ou dans une poubelle.

LANGES LAVABLES ET GARDE DE MON BÉBÉ ?

Que votre enfant soit gardé de temps en temps par un membre de votre famille ou une baby-sitter, qu'il aille à la crèche ou chez une gardienne, l'utilisation des couches lavables est une solution tout à fait envisageable.

1. Garde à domicile

Expliquez simplement comment cela fonctionne, il n'est pas plus compliqué de langer bébé avec une couche lavable qu'avec une couche jetable.

Mettez à disposition suffisamment de couches et de culottes de protection à proximité du lieu du change.

Donnez une information précise sur la manière de traiter les couches sales, la culotte de protection (mouillée ou souillée) et les doublures.

Laissez éventuellement un aide-mémoire.

2. Garde à l'extérieur

Votre bébé est gardé régulièrement par un membre de la famille

Laissez sur place un seau ou un sac imperméable pour les couches souillées. Il vous suffira alors de le reprendre pour laver les couches à la maison.

Votre bébé est gardé chez une gardienne ou à la crèche

Comment convaincre le personnel d'utiliser les couches lavables ?

- Commencez par en parler avec la ou les personnes concernées, certaines accepteront d'emblée et d'autres pas. Prenez votre temps pour expliquer vos motivations et le mode d'emploi. Dites simplement mais fermement que vous utilisez des couches lavables et affirmez votre désir de voir le personnel suivre vos instructions.
- Montrez le modèle choisi et son fonctionnement. Pour des raisons de facilité, optez plutôt pour des couches avec des fermetures velcros ou par boutons-pressions plutôt qu'un lange basique. Le mode de fixation et le temps de placement sont identiques à celui d'un lange jetable. Comme pour vous, il faudra juste un moment d'adaptation pour modifier les habitudes.
- Fournissez un aide-mémoire à appliquer près du lieu de change qui détaille les étapes du change.
- Précisez qu'il ne faudra ni rincer ni laver les couches même si elles sont souillées. Le papier de protection souillé sera jeté dans la poubelle ou dans les toilettes. Si le personnel émet une opposition, proposez-leur de déposer la couche telle quelle dans le sac imperméable prévu à cet effet.
- Fournissez en suffisance des couches propres et bien séchées, des doublures, des papiers et des culottes de protection préparés à l'avance, de manière à simplifier au maximum la tâche du personnel, sans oublier le sac imperméable à couches sales.
- Si le personnel n'a pas le temps de changer votre bébé souvent (toutes les 3 à 4 heures) et même s'il est préférable de le changer régulièrement pour éviter les irritations, proposez des doublures absorbantes en plus dans la couche.

- Dans tous les cas, il ne faut pas attendre que la couche d'un enfant soit pleine pour être changée.
- En ce qui concerne l'hygiène des couches, à 60° la plupart des bactéries et virus sont éliminés. Des odeurs peuvent subsister avec des lavages à 40°. Si votre enfant est malade, les couches seront lavées à 90° C. Précisez-le afin de rassurer le personnel.
- Quelle que soit la catégorie de couches utilisées (jetables ou lavables), il est de toute façon indispensable de toujours se laver les mains à l'eau et au savon après chaque change : c'est la seule manière de limiter les risques de contamination.
- Le premier change peut parfois surprendre car la couche est trempée. La perception est différente d'une couche jetable contenant un gel absorbant.
- Communiquez avec le personnel pour trouver une solution pratique au stockage des couches sales, un crochet suffit pour suspendre le sac à langes souillés. Le stockage des couches propres est identique à celui des langes jetables.

Cinquième partie DES PARENTS NAMUROIS TÉMOIGNENT...

« La comparaison avec le jetable m'a convaincue. »

Annick, *Maman de Inlée, âgée de 8 mois.*

Parce qu'elle utilise les langes lavables depuis la naissance de sa petite Inlée, Annick a pu approfondir l'utilisation du système.

« Il est vrai qu'au départ, quand on évoque le lange lavable, on a tous en tête cette image des vieilles couches en tissu que l'on fixait jadis à l'aide d'épingles. Évidemment, aujourd'hui, on en est loin. Vu de l'extérieur, le lange lavable ressemble à une couche jetable, si ce n'est qu'il ne connaît pas (ou peu !) les fuites, et que les fesses d'Inlée sont moins irritées.

La partie à laver ? Souvent mouillée, quasi jamais souillée !

De temps en temps, en cas d'urgence lorsque je dois faire garder Inlée, la personne à qui je la confie utilisera des langes jetables. C'est une expérience utile qui me permet de comparer les deux systèmes. Il est clair que je constate plus de fuites avec le système jetable, sans parler des irritations sans doute dues aux produits absorbants qu'il contiennent. Les gens qui n'ont jamais utilisé de langes lavables s'imaginent peut-être que c'est une véritable « plaie » à nettoyer. Eh bien non ! Comme on place toujours une partie absorbante en papier (jetable), la partie lavable en coton n'est quasi jamais souillée. Elle sera juste mouillée.

Je stocke le linge sale dans une poubelle fermée

Les odeurs ne sont pas plus dérangeantes en utilisant les langes lavables qu'avec les autres couches. Pour les combattre, je stocke le linge sale dans une poubelle hermétique. Au fond, je dispose quelques goutes d'huile essentielle d'arbre à thé. Cela désodorise et désinfecte. »

« Le matériel s'adapte à chaque situation. »

Anne-Claire,
Maman de 3 enfants dont Valentine, 6 mois.

Au départ, Anne-Claire ne connaissait pas les langes lavables. C'est une amie qui lui en a parlé alors qu'elle changeait jusqu'alors son fils Guillaume avec le système classique. Depuis, c'est toute la fratrie de la maison qui a grandi en portant des langes lavables. Et la maman n'y voit que des avantages…

« Si je devais chercher un inconvénient au lange lavable, c'est le séchage en hiver car je ne dispose pas de sèche-linge. En plus, deux de mes enfants étaient langés en même temps, ce qui ne facilitait pas les choses. Mis à part cela, le concept n'a que des avantages, et il est économe puisque je l'ai utilisé pour mes trois enfants. À l'achat, cela paraît cher, mais il faut s'imaginer le nombre de langes jetables que l'on devrait acheter à la place ! Cela fait vite des centaines de kilos de déchets inutiles.

L'entourage adopte vite les langes lavables

Au début, je dois avouer que ma maman était quelque peu dubitative. Et puis, elle a finalement adopté les langes lavables sans problème. L'entourage se rend vite compte que le système n'est pas difficile à mettre en place, au contraire.

Adapter le nombre de serviettes pour la nuit : pratique !

Avec mon mari, nous apprécions beaucoup l'adaptabilité du lange lavable. Par exemple, ma fille urine beaucoup la nuit. Nous plaçons alors plus de serviettes absorbantes dans ces moments là. Cela permet de garder ses vêtements et le lit sec. Bref, le lange lavable s'adapte à chaque situation, également aux selles très liquides du nourrisson : j'ai connu peu de fuites jusqu'ici ! »

SOURCES

http://www.ecoconso.be/

Écoconso vise à encourager l'éco-consommation, c'est-à-dire des comportements de consommation plus respectueux de l'environnement.

http://www.encatalogue.com/actesante/

ACTE Santé, association française fondée par des femmes pour la famille, une vie saine et naturelle.

http://www.ovam.be/jahia/Jahia/pid/831

La société publique des déchets de la Région flamande, en abrégé OVAM, est responsable de la politique des déchets et de l'assainissement du sol en Flandres. L'Ovam est un organisme public flamand qui a été constitué en vertu du décret du 2 juillet 1981 relatif à la prévention et à la gestion des déchets.

http://www.wen.org.uk/nappies/

WEN est une association regroupant des femmes qui mènent des campagnes de prévention pour un environnement meilleur et pour une santé meilleure (site de langue anglaise).

Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables.

Ourth Anne-Sophie, Thèse annexe au grade de docteur en environnement. Faculté universitaire des sciences agronomiques de Gembloux, 2003.

Anne Goffaux - Calin Malin

(www.calin-malin.be) - 220, rue de Hamme-Mille à 1390 NETHEN

REMERCIEMENTS

Anne Goffaux
Calin Malin (**www.calin-malin.be**)
220, rue de Hamme-Mille à 1390 NETHEN

Jean-Marie Savino, éco-conseiller indépendant

CRÉDITS PHOTOGRAPIQUES

Anne Goffaux
Calin-Malin – www.calin-malin.be

ILLUSTRATIONS

Mélody Lambert

VILLE DE NAMUR

SPW
Service public de Wallonie

Une initiative de l'Echevinat de l'Environnement avec le soutien financier du SPW

Infos

Service Eco-conseil : 0800/935.62 (numéro gratuit)
ecoconseil@ville.namur.be
www.environnement-namur.be

N° de dépôt légal : D/2010/11.349/3

Editeur responsable : Ville de Namur – 5000 NAMUR - Avril 2010